



# 您是否有持续性的疼痛？

您是否经历过这样的疼痛... 您是否发现...

- 持续时间超过正常愈合期？
- 感觉疼痛扩散、移动或加剧？
- 在压力增大时加剧，或在快乐时减轻？
- 影响您的睡眠能力？
- 检查无法解释您的症状？
- 药物无法完全控制您的疼痛？
- 人们不相信您的疼痛是真实的



## 有些事情会让疼痛变得更严重

多年来，我们对疼痛存在误解。现在我们知道，疼痛实际上是在大脑中产生的，利用来自身体的信息。

对于持续性疼痛，大脑会随着时间的推移形成越来越多的路径，从而可能产生疼痛。

我们说，神经同时放电就会相互连接。

## 某些因素会使疼痛减轻

我们现在知道，大脑是可以改变的。

我们可以重新连接这些路径并改变我们的疼痛感受。



翻页了解更多信息!





# 1 从这里开始 观看关于理解疼痛 概念的视频



[www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit](http://www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit)

# 2 接下来 选择您感兴趣的主题



活动



睡眠



疼痛加剧



营养



情绪



社交



药物

# 3 然后 查看视频和 宣传册



# 4 最后 与您的医疗团队 一起制定计划

